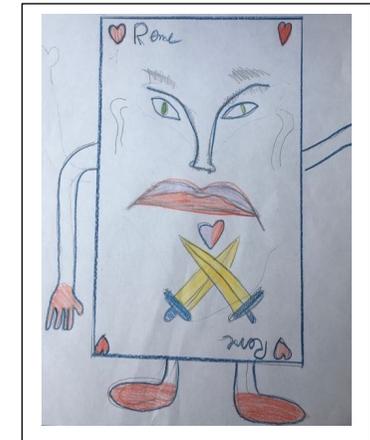
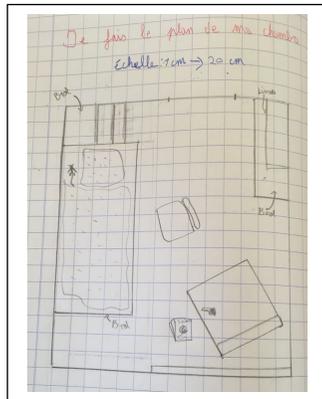


On souffle un peu en 5^e Primaire !

5^e P - Emmanuelle



Travail

De retour sur les bancs de l'école
Préhistoire - La domestication de la nature
La main : premier outil humain
Antiquité - Les artisans de l'Antiquité
On se bouge !
-le système locomoteur
-les Jeux olympiques
-quelles forces (les leviers) !

Présentation individuelle d'un métier
Conférences : les technologies au fil du temps
(à venir)

Nos projets de l'année

Loisirs

Vacances, j'oublie tout !
On est bien gâtés : les cadeaux

Repos : soufflons un peu !

Après l'effort, hydratons-nous ! Les capacités

Le sommeil : une nécessité biologique

Le rêve : voyage vers la fantaisie !

En collaboration avec le cours d'art de Nathalie Eloy

Vivre le moment présent

capacités et volume



A quel volume une bouteille d'eau cylindrique d'1 litre correspond-elle ?

construction de différentes unités de capacités

il faut 10 ... pour remplir 1 ...



il faut 10 ... pour remplir 1 ...



il faut 10 ... pour remplir 1 ...



Après l'effort, hydratons-nous !
Les capacités : atelier



les fractions du litre

Le sommeil : une nécessité biologique

j'enquête sur mon sommeil : durée, qualité, conditions

Mène l'enquête sur ton sommeil !
Pendant sept jours d'affilée, complète les relevés ci-dessous.

1) date : 28/12
 heure du coucher : 20h40 endormi à 9h20 heure du lever : 06h40
 interruption ? Si oui, de h à h
 durée du sommeil : 22h40 + 22h20 + 22h40 + 24h10 + 24h40 + 24h40 + 24h40 = 99h20
 Qualité du sommeil : excellente / très bonne / bonne / moyenne / mauvaise / très mauvaise

2) date : 29/12
 heure du coucher : 20h30 endormi 20h50 heure du lever : 7h05
 interruption ? Si oui, de h à h
 durée du sommeil : 20h50 + 20h10 + 21h10 + 24h10 + 24h10 + 24h10 + 24h10 = 102h15
 Qualité du sommeil : excellente / très bonne / bonne / moyenne / mauvaise / très mauvaise

3) date : 30/12 / 1/01
 heure du coucher : 20h40 endormi 9h40 heure du lever : 6h40
 interruption ? Si oui, de h à h
 durée du sommeil : 27h10 + 27h10 + 24h10 + 24h10 + 24h10 + 24h10 + 24h10 = 99h20
 Qualité du sommeil : excellente / très bonne / bonne / moyenne / mauvaise / très mauvaise

4) date : 2/01
 heure du coucher : 21h35 endormi à 9h heure du lever : 7h06
 interruption ? Si oui, de h à h
 durée du sommeil : 27h10 + 27h10 + 24h10 + 24h10 + 24h10 + 24h10 + 24h10 = 99h20
 Qualité du sommeil : excellente / très bonne / bonne / moyenne / mauvaise / très mauvaise

5) date : 3/01
 heure du coucher : 21h45 endormi à 9h heure du lever : 7h30
 interruption ? Si oui, de h à h
 durée du sommeil : 27h20 + 24h10 + 24h10 + 24h10 + 24h10 + 24h10 + 24h10 = 99h30
 Qualité du sommeil : excellente / très bonne / bonne / moyenne / mauvaise / très mauvaise

6) date : 4/01
 heure du coucher : 21h40 heure du lever : 7h20
 interruption ? Si oui, de h à h
 durée du sommeil : 20h40 + 24h10 + 24h10 + 24h10 + 24h10 + 24h10 + 24h10 = 100h
 Qualité du sommeil : excellente / très bonne / bonne / moyenne / mauvaise / très mauvaise

7) date : 5/01
 heure du coucher : 21h40 heure du lever : 7h30
 interruption ? Si oui, de h à h
 durée du sommeil : 20h40 + 24h10 + 24h10 + 24h10 + 24h10 + 24h10 + 24h10 = 99h50
 Qualité du sommeil : excellente / très bonne / bonne / moyenne / mauvaise / très mauvaise

Calcule ta durée moyenne de sommeil pour cette semaine-là.
 $(99h20 + 102h15 + 99h20 + 99h30 + 100h + 99h50 + 99h37) : 7 = 99h37$
 Quelle a été le plus souvent ta qualité de sommeil durant cette semaine ? bonne
 577
 9h 37 min

Es-tu dans de bonnes conditions pour dormir ?

- Est-ce que tu consommes des boissons ou aliments sucrés le soir ? Oui - Non
- Est-tu devant un écran après le repas du soir ? non
- Si oui :
 - combien de temps ?
 - combien de temps arrêtes-tu avant de t'endormir ?
- As-tu des écrans dans ta chambre ? Si oui lesquels ? Entoure : non
 télévision - ordinateur - tablette - téléphone portable - autre (à préciser :
- Si oui, les éteins-tu avant de dormir ? Oui - non y en a pas
- A quelle heure vas-tu te coucher en semaine ? 21h30
- Est-ce toi qui décides ou tes parents ? mes parents
- A quelle heure te lèves-tu en semaine ? 6h30 → 7h
- As-tu des difficultés à te lever ? Oui - Non

LE SOMMEIL
Nombre d'heures de sommeil recommandé

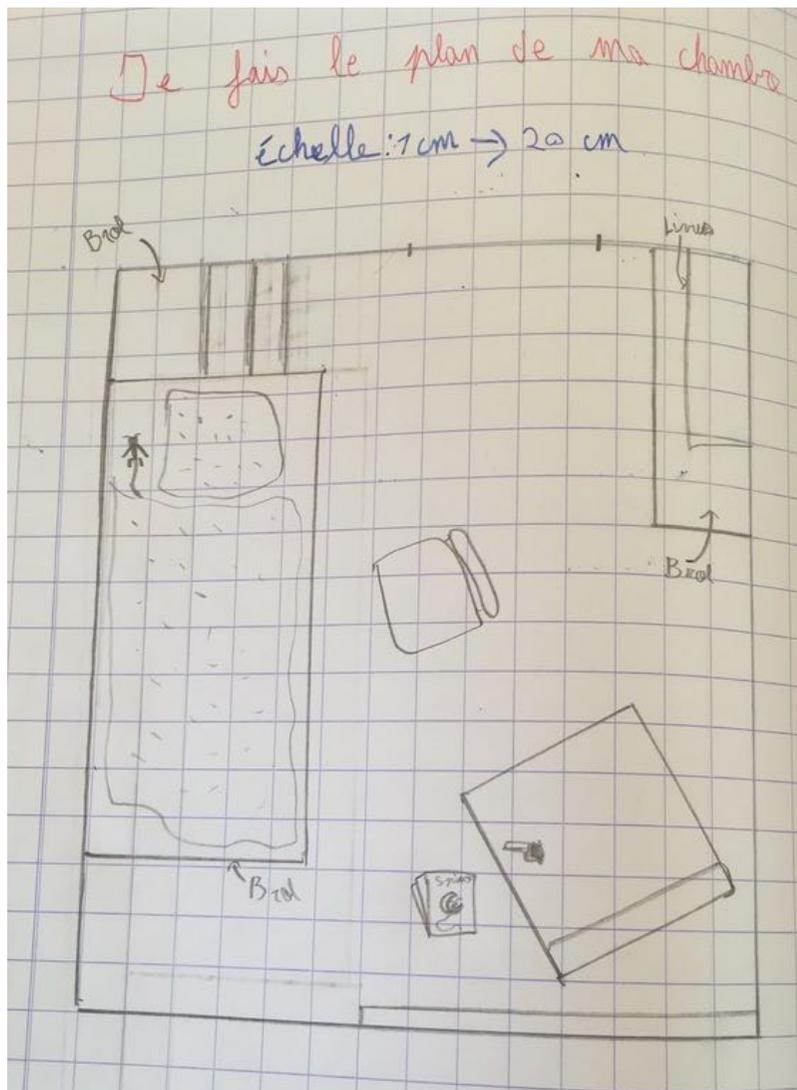
0-3 mois	4-11 mois	15-16 mois	3-5 ans	6-13 ans	14-17 ans	18-25 ans
14h-17h	12h-15h	11h-14h	10h-13h	9h-11h	8h-10h	7h-9h

- Combien de temps dors-tu par nuit en moyenne ? 9h30
 Te situes-tu dans la fourchette du nombre d'heures recommandées pour ton âge ? Oui - Non

- Est-ce que tu as un rituel de coucher (lire une histoire, ...) ? Oui - Non

- Est-ce que ta chambre est dans le calme quand tu vas dormir ? Oui - Non

je dessine le plan de ma chambre



J'analyse ma chambre comme dans Okapi

- aides
- Un peu (beaucoup) de bagage sauf dans le lit.
 - rideau fermé.
 - bureau dans le lit (économie de place).
 - aucun objet suspect ou dur dans le lit.
 - escalier et pas d'échelle pour monter dans le lit (évite beaucoup de dégringolades).
 - espaces de jeu et de sommeil séparés.

inconvenients

- tête trop près de la porte.
- trop chaud

Bravo

documentation
et résumé

Le sommeil: résumé personnel après documentation

Durée du sommeil

Les humains passent environ un tiers de leur vie à dormir.

Un programme génétique très utile!

Dans notre cerveau, il y a un programme génétique qui nous signale quand on doit dormir et se réveiller. Cela s'appelle l'horloge biologique.

Mission dodo!

Pour s'endormir, on a des capteurs dans les yeux qui signalent au cerveau que c'est le jour ou la nuit. Alors, l'horloge biologique envoie elle aussi des signaux au cerveau pour lui dire de commencer à produire de la mélatonine, l'hormone qui stimule le sommeil.

Pendant qu'on dort, le loup vient nous manger! Ah non! Ce n'est pas ça...

Quand on dort, on mémorise les choses qu'on n'a pas mémorisé pendant la journée, on se

refroidit car au début de la nuit, la chaleur du corps se transfère au lit pour créer un microclimat idéal pour dormir, notre cœur ralentit également, on se ramollit mais surtout, on grandit. D'ailleurs, c'est pendant le sommeil que les enfants grandissent le plus.

Atmosphère sommeil idéal!

Il y a des choses très favorables au sommeil comme par exemple ne pas avoir d'appareils électroniques dans sa chambre, une lumière douce ou pas du tout de lumière, un petit rituel si on n'arrive pas à s'endormir ou encore une température pas trop chaude dans la pièce. Au contraire, parmi les choses défavorables, il y a par exemple boire ou manger quelque chose de sucré ou qui contient du excitant (caféine, théine, etc...), un matelas trop moelleux parce qu'il nuit à la santé du dos ou encore mettre une musique agitée avant de dormir.

PHASES!

Le sommeil est composé de 4 ou 5 cycles qui sont eux-mêmes composés de 5 phases de sommeil. Celles-ci sont l'endormissement, le sommeil lent léger, le sommeil lent profond, le sommeil lent très profond et le sommeil paradoxal, qui est la période où on rêve et pour ne pas faire trop de mouvements.

Illustrer mon résumé sur le sommeil avec de la documentation que je légende.

FAIRE LA SIESTE: TOUT UN ART
Si nous l'avons pratiquée enfant, certains d'entre nous en ont ensuite perdu l'habitude. Reprenons les bases. Adopter la position allongée est préférable, mais on peut aussi se reposer dans un fauteuil, à condition qu'il soit incliné d'au moins 40°. Le stress se manifeste moins quand nous sommes étendus. Privilégier l'obscurité, la lumière passant à travers les paupières. Privilégier un somme de vingt minutes pour éviter d'être « pâteux » après. Brice Faraut recommande de boire un café juste avant. Son effet se fera sentir au réveil.

LE SAIS-TU?
C'est pendant son sommeil que, en 1965, Paul McCartney des Beatles composa « Yesterday », l'une des plus célèbres chansons de l'histoire!

LES ANIMAUX RÉVONT-ILS ?
Si tu vis avec un chat ou un chien, tu l'as sans doute déjà vu léchir ses pattes, coigner... Il est probable qu'il soit en train de rêver qu'il chasse une bestiole! Il semblerait en effet que, comme les humains, d'autres animaux rêvent. C'est vraisemblablement le cas des oiseaux et de l'ensemble des mammifères (à quelques exceptions près, comme le dauphin). Comme nous, ils traversent des phases de sommeil paradoxal, favorables à la rêverie. Mais il n'est pas impossible que les autres espèces rêvent, puisqu'on sait désormais que l'on rêve aussi en dehors du sommeil paradoxal. On a par exemple constaté que les yeux des poissons bougent pendant leur sommeil. Peut-être rêvent-elles? Mais dans ce cas, avec lequel de leurs neuf cerveaux?

UNE AUTRE VIE LA NUIT
Qu'en le **hypnambulisme**, les parasites, ou comportements anormaux d'une personne endormie. Leur origine commune: le sommeil profond. On les a vu chez le chat de parler on les a vu chez le bébé de parler.

La somnologie est le fait de parler en dormant.

Les terreurs nocturnes qui touchent le plus souvent les enfants, l'enfant ne recouvre-t-il généralement pas un parent et se trouve dans un état de grande confusion.

Mieux vaut réviser avant de dormir
VRAI! Lorsque nous dormons, notre cerveau opère un tri sélectif des informations à mémoriser. Durant le sommeil lent profond, il fonctionne en mode « replay »: le souvenir se réécrit et les connexions neuronales se renforcent, ce qui consolide les acquis. « Durant cette phase, les souvenirs seraient également transmis vers des espaces de stockage à long terme », précise Thomas Andrillon, chercheur en sciences cognitives à The Conversation. Cependant, cet espace de stockage est limité. Le sommeil, explique-t-il, permet alors d'éliminer les connaissances inutiles. Autrement dit, il aide à oublier pour mieux se souvenir, à l'image des vagues de la marée basse qui, après leur passage sur le sable mouillé de multiples traces, n'y laissent que les empreintes les plus saillantes. Mais attention: prenez le temps de **déconnecter en fin de soirée** afin de ne pas vous agiter la nuit. De nombreux événements pourraient nuire à ce travail cérébral!

Bravo! >

mon résumé sur le sommeil avec de la documentation que je légende.

Quelques tu dors...

la mémorisation mieux

les problèmes de sommeil

l'horloge biologique

pas d'écran à disposition

ET ENFIN! TU RÊVE!!!

bruh ouais c'est le + facile!

il ne faut pas mettre de nourriture à disposition

il ne faut pas boire de café avant de dormir

le cœur & la santé

tu te ramolis

pas de musique à fort les ballons! (même si c'est Mozart)

il ne faut pas que la température soit trop élevée

tu te rafraîchis

quand tu dors, tu grognes!

Bravo! >

Le rêve : voyage vers la fantaisie !

Un petit mot d'explication de Nathalie

Dans le cadre de notre réflexion sur le sommeil et les rêves, nous nous sommes intéressés au mouvement des surréalistes.

Nous avons parlé d'André Breton (le fondateur du mouvement), de l'influence de la psychanalyse sur les artistes de cette époque qui pratiquaient la "dictée automatique" en laissant les images surgir de l'inconscient...

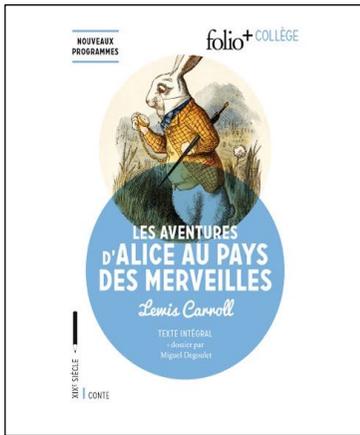
Et nous avons fait des maquettes de papier, inspirées des images de notre propre imagination.

Introduction du thème de notre projet au cours d'art de Nathalie Eloy









Cercle de lecture
Les Aventures d'Alice au pays des merveilles (L. Carroll)

discussions

*Quelle image de l'école le roman donne-t-il ?
Relevez ce qu'en dit le ch9.*



Quelle image des adultes le roman donne-t-il ? Analysez les personnages du ch8 et du ch6.



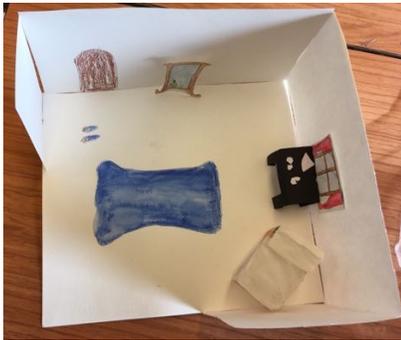
A la place d'Alice, si voyiez un lapin blanc habillé s'engouffrer dans un terrier, le suivriez-vous ou pas ?

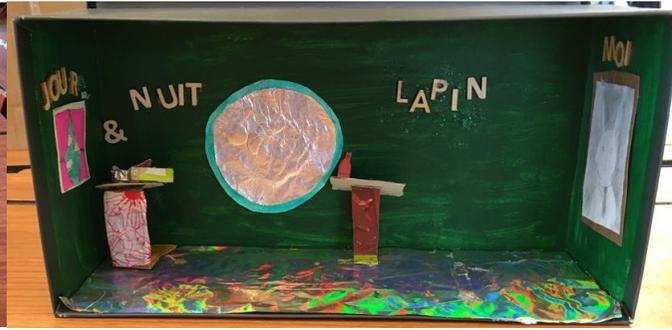


scène d'objets : la chambre du Lapin blanc

Utilise différents objets de ton choix (jouets, bouts de carton...) pour recréer la chambre du Lapin blanc en tenant compte des caractéristiques données dans le texte et en imaginant le reste.







saynète : réécriture du chapitre 7 « Un thé extravagant » et mise en scène



on réécrit le texte en équipe

on répète



Un thé extravagant
Une adaptation de Vittorio, Hugo et Amiya

Dans le jardin du Lièvre de Mars à six heures.

LE CHAPELIER et LE LIEVRE à *Alice*- Pas de place ! Pas de place !

ALICE *au Lièvre et au Chapelier*- Mais, Messieurs, il y a de la place à revendre !

LE LIEVRE à *Alice, d'un ton encourageant*- Prends donc du vin, s'il-te-plait.

ALICE *au Lièvre*- Mais je ne vois pas de vin...

LE LIEVRE à *Alice*- Exactement ! Il n'y a pas de vin !

ALICE, *d'un ton furieux*- Alors ce n'est pas très poli de m'en proposer !

LE LIEVRE- Dis donc, tu n'es pas chez toi ici !

ALICE- Mais ce n'est pas une table pour trois personnes, elle est bien plus grande !

LE CHAPELIER à *Alice*- Tu devrais te couper les cheveux.

ALICE- Vous ne devriez pas faire d'allusion personnelle, ce sont mes cheveux !

LE CHAPELIER à *Alice, en sortant sa montre de sa poche*- On est quel jour ?

ALICE- Hmm... Je crois qu'on est le quatre.

LE CHAPELIER *au Lièvre, en soupirant*- Elle retarde de deux jours.

ALICE- Quelle drôle de montre ! Elle donne seulement le mois et pas l'heure...

LE CHAPELIER- Pourquoi indiquerait-elle l'heure ? Est-ce que ta montre à toi t'indique l'année où on est ?

ALICE- Bien sûr que non ! Elle reste dans la même année pendant trèèèèèè longtemps !

LE CHAPELIER- Si tu connaissais le Temps comme moi, tu ne le perdrais pas comme ça...

ALICE- Je ne suis pas sûre de comprendre ce que vous dites, Monsieur le Chapelier.

LE CHAPELIER- Naturellement ! Je suppose que tu n'as jamais parlé au Temps !

LE LIEVRE à Alice- Savez-vous que j'ai chanté « Scintille, scintille, ma chauve-souris » au grand concert donné par la Reine de cœur ?

ALICE-Non...

LE LIEVRE- J'ai chanté, et la Reine a hurlé « Qu'on lui coupe la tête ! »

ALICE- Oh, comme c'est cruel, pauvre Lièvre !

on présente finalement nos saynètes dans le verger











portrait de la Reine de cœur

Quelles sont les informations que l'histoire donne sur la Reine de cœur ? Relève-les toutes et classe-les en deux catégories : caractéristiques physiques / personnalité et comportement. A l'aide de ces informations, réalise un portrait dessiné de la Reine de cœur.

je relève les caractéristiques de la Reine de cœur :

physique :
elle est plate, rectangulaire avec des pieds et des mains, remplie de cœur

personnalité :
autoritaire, décidée, vite en colère, impatiente, voix forte, crie beaucoup, joue légèrement au croquet, aime bien couper des têtes, sévère,





Extrait du discours de Martin Luther King, le 28 août 1963

Je peux vous dire aujourd'hui, mes amis, qu'en dépit des difficultés et des frustrations actuelles, quand même fait un rêve. C'est un rêve profondément enraciné dans le rêve américain.

J'ai fait un rêve, qu'un jour, cette nation se lèvera et vivra la vraie signification de sa croyance :

"Nous tenons ces vérités comme évidentes : que tous les hommes naissent égaux."

J'ai fait un rêve, qu'un jour, sur les collines de terre rouge de la Géorgie, les fils des anciens esclaves et les fils des anciens propriétaires d'esclaves pourront s'asseoir ensemble à la table de la fraternité.

J'ai fait un rêve, qu'un jour même l'état du Mississippi, un désert étouffant d'injustice d'oppression, sera transformé en une oasis de liberté et de justice.

J'ai fait un rêve, que mes quatre enfants habiteront un jour une nation où ils ne seront pas jugés la couleur de leur peau, mais sur leur comportement.

J'ai fait un rêve aujourd'hui.

J'ai fait un rêve, qu'un jour l'état de l'Alabama, dont le gouverneur actuel n'a à la bouche que des mots d'interposition et d'invalidation, sera transformé en un endroit où les petits garçons et les petites filles noirs pourront prendre la main des petits garçons et des petites filles blancs et marcher ensemble comme frères et sœurs.

J'ai fait un rêve aujourd'hui.

provoquer toutes sortes de cauchemars. Le poids de la mara pouvait aussi donner des difficultés à respirer, voire des suffocations.

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Cauchemar_\(folklore\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cauchemar_(folklore))



Le cauchemar
H. Füssli 1792



Jupiter et Junon sur le mont Ida, endormis par Morphée
JF Lagrenée. 1774

L'expression "Tomber dans les bras de Morphée" qui signifie "s'endormir d'un sommeil profond" vient du mythe grec suivant.

Morphée, dieu des rêves, est l'un des mille enfants d'Hypnos, dieu du sommeil, et de Nyx, déesse de la nuit. Il est souvent représenté avec des ailes de papillon, tenant un miroir dans une main et des fleurs de pavots* dans l'autre. Ainsi, en touchant une personne avec ses pavots, Morphée lui offre le sommeil et des rêves pour la nuit. Les bras de Morphée représentent la sécurité, mais aussi la force. Le miroir représente les rêves permettant aux mortels de plonger dans leur propre inconscient. Les rêves donnés sont souvent une leçon pour les humains. Morphée peut également avertir les rois de grands événements à venir par le biais de rêves prophétiques. Une autre caractéristique de Morphée est qu'il peut prendre n'importe quelle forme humaine. L'étymologie des mots "morphologie" (qui signifie "la forme") et "Morphée"

*Le pavot est une fleur efficace. La morphine, provoque également de

<https://www.histoire-du-monde>



Le Rêve du papillon (auteur inconnu).

« Zhuangzi rêva une fois qu'il était un papillon, un papillon qui voletait et voltigeait alentour, heureux de lui-même et faisant ce qui lui plaisait. Il ne savait pas qu'il était Zhuangzi. Soudain, il se réveilla, et il se tenait là, un Zhuangzi indiscutable et massif. Mais il ne savait pas s'il était Zhuangzi qui avait rêvé qu'il était un papillon, ou un papillon qui rêvait qu'il était Zhuangzi. Entre Zhuangzi et un papillon, il doit bien exister une différence ! C'est ce qu'on appelle la Transformation des choses. »

— Tchouang-tseu, *Zhuangzi*, chapitre II, « Discours sur l'identité des choses »

A venir...

analyse du schéma narratif des Aventures d'Alice au Pays des merveilles

les différentes étapes du schéma narratif de l'histoire.

un chapitre supplémentaire au roman : rédaction

un chapitre supplémentaire à l'histoire d'Alice qui se placerait entre le « Quadrille des homards » et « Qui a volé les tartes ? »

les différents sens du mot « rêve » : investigations

recherche des différents sens du mot et réflexions

conjugaison : le conditionnel

-conditionnel présent « Mon rêve serait de... »

-conditionnel passé « J'aurais voulu être un artiste... »

Vivre le moment présent

Nous découvrons la méditation.

Cette année, on apprend à méditer avec Sarah. Pendant la méditation, on se concentre sur le moment présent, sur ce qu'on ressent, sans jugement.

Un rituel pour entrer en méditation : on frotte ses mains l'une contre l'autre puis on les pose sur ses yeux.



Pendant la séance, on garde une position active : les pieds ancrés au sol et le dos droit.



Le temps passe vite, il est déjà temps d'atterrir ! On réactive l'énergie qui circule en nous pour reprendre nos activités du jour.



A venir

Conjugaison : l'indicatif présent

-j'exprime ce que j'écoute (musicogramme)